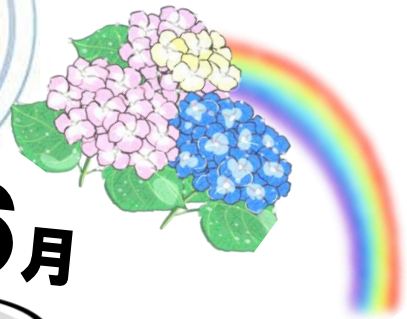


でら〜とだより

6月



畑づくり

じゃがいもを頂きました！

梅雨の合間を縫って畑づくりをしました。今年の畑にはきゅうり / トマト / オクラ / サツマイモ / ラディッシュ を植える事にしました。オクラとラディッシュは初めての栽培ですが、上手に育つか？ ラディッシュは20〜30日前後で収穫なので上手く育てばすぐに楽しむことができるかもしれません。

厚原の落合さんより穫れたてじゃがいもをたくさん頂きました！
でら〜との給食では、6/22 鶏のさっぱり煮付け合わせの粉拭き芋と、6/25 クラムチャウダーにして頂きました。第3弾も近日に予定しているようなので楽しみに！



保健便り +

食中毒に注意！

食中毒の主な原因となる細菌の大好物は高湿度と高気温。どちらも揃う梅雨の時期から涼しくなる11月まで発生件数は増加していきます。中でも今まで涼しさに気が緩んでいるこの時期は要注意！食材を正しく扱って食中毒から身を守りましょう。

疑いがある場合は？

食中毒が疑われる場合には下痢止めの服用は避け、速やかに医療機関を受診しましょう。また、嘔吐や下痢がある場合は身体から出る水分の量がいつもよりも多い状態です。水分補給にいつも以上に気を配り、脱水を防いでいきましょう。



家庭で食中毒を防ぐ6つのPOINT

買い物

持ち歩く時間を最小限にするため、肉・魚は最後にかごに入れる

家庭での保存

- ・要冷蔵・要冷凍品は帰宅後すぐに冷蔵庫に保存する
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

下準備

- ・ラップをしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- ・肉・魚・卵を触ったら必ず手を洗う

調理

- ・肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する

食事

- ・作った料理は室温で放置せずすぐに食べるか冷蔵庫に保存する (O157は室温でも15分〜20分で2倍に増殖します)

保存

- ・温めなおしの過熱は十分に行う。(スープ類などは沸騰させてから食べる)